

Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)

Hand Hygiene and Handwashing

嚴重急性呼吸道症候群 (SARS)

手部衛生與洗手的正確方式

- 什麼是”手部衛生”？
- 我如何用肥皂與清水洗手？
- 我如何使用酒精為主要成份的皮膚消毒劑？

什麼是”手部衛生”？

手部衛生是指用肥皂與清水洗手或是使用酒精為主要成份的皮膚消毒劑來防止可傳染的疾病。

我如何用肥皂與清水洗手？

肥皂與清水可將污垢從手上洗去。每當手部看起來髒的時候就該使用這種維護手部衛生的方法。

- 將水龍頭打開，讓水一直流，直到水變溫熱。
- 你可使用硬塊肥皂或是液體肥皂。
- 將手部弄濕然後抹上肥皂。雙手互搓產生肥皂泡沫。整個手部都要搓到，互搓至少10秒鐘再用清水徹底沖乾淨。
- 用一次性的紙巾將手擦乾然後將紙巾丟入垃圾桶，或是用手部烘乾機將手烘乾。

我如何使用以酒精為主要成份的皮膚消毒劑(alcohol-based hand sanitizer)？

使用酒精為主要成份的皮膚消毒劑能夠大量減少在皮膚上的細菌，效力快而且不會有一般用肥皂與清水洗手所產生的皮膚不適感。但是當皮膚看起來骯髒的時候，用酒精為主要成份的皮膚消毒劑就不會像用肥皂與清水那麼有效果，因為肥皂與水可將污垢沖洗掉。

- 將清潔劑倒入手掌中間，用雙手互搓，不要遺漏任何皮膚表面。一直搓動直到清潔劑蒸發自乾。

要達到最高效果，請使用至少有60%乙基酒精的產品 (60% ethyl alcohol)。

長指甲或假指甲比較困難達到手部衛生。這種狀況應該仔細刷洗指甲下層，除去污垢與細菌。醫護人員或照顧者都不應有長指甲，因為他們所幫助的病人容易受感染。若不遵守正確的洗手衛生法必是危險的。

對良好的衛生而言，手套會是個有益並且重要的副件。手套雖能預防自己的手不受感染，但不能防止用手傳染他人。手套既然不能取代手部衛生，所以在接觸病人的前後都需要維護手部衛生。